

## Wir laden Sie herzlich ein:

### Gruppenabende mit Referenten...

jeden 3. Dienstag im Monat um 18 Uhr  
Ev. Gemeindehaus „Feste Burg“  
Sindelfinger Str. 9, Böblingen  
Info: Ingeborg Gottwald, Tel. 0 70 31 - 60 21 31

### Kaffeetreff...

jeden 1. Dienstag im Monat um 15 Uhr  
Café Frechdax, Poststr. 6, Böblingen  
Info: Gabi Kallenborn, Tel. 0 74 52 - 87 36 149

### Nordic Walking...

jeden Samstag um 10 Uhr  
Spielplatz Keltenburgstraße, Böblingen  
Info: Brigitte Schwenk, Tel. 0 70 31 - 27 41 19

### Wald-Yoga...

Voraussichtlich 3 Termine  
frühestens ab April 2025  
Bekanntgabe der Termine: An den  
Gruppenabenden und Kaffeetreffs  
Info: Brigitte Schwenk, Tel. 0 70 31 - 27 41 19



Spendenkonto der FSH Böblingen: Kreissparkasse Böblingen  
IBAN: DE88 6035 0130 0000 9476 13

### Ihre Ansprechpartner:

#### Gruppenleiterinnen:

Erna Kappler Tel. 0 70 31 - 22 42 57  
Brigitte Schwenk Tel. 0 70 31 - 27 41 19  
Gabi Kallenborn Tel. 0 74 52 - 87 36 149

#### FSH Team:

Ingeborg Gottwald Tel. 0 70 31 - 60 21 31  
Ingrid Keller Tel. 0 70 31 - 22 74 50

#### Begleitende Ärztinnen:

Monika Hörner Tel. 0 70 31 - 66 82 22 01  
Dr. Birgit Steinriede Tel. 0 17 7 - 27 62 63 4

### Postanschrift:

**FSH Krebs, Gruppe BB**  
Keßlerstraße 10, 71032 Böblingen  
[www.frauenselbsthilfe-bw.de/boeblingen](http://www.frauenselbsthilfe-bw.de/boeblingen)

### Rehasport nach Krebs:

#### SV Böblingen

Silberweg 18, Paladion  
Mittwoch 16 und 17 Uhr  
Anmeldung: 0 70 31 - 67 79 34 0

#### VfL Sindelfingen

Rudolf Harbig Str. 8, Sportwelt am Glaspalast  
Montag 9.15/12.45/15.15/16.00 Uhr  
Anmeldung: 0 70 31 - 70 65 20

#### SV Holzgerlingen

Donnerstag 18 Uhr, Sonderschulsporthalle  
Montag 18.30 Uhr, Kinderhaus Franziska-  
von-Hohenheim  
Christine Wanner, Tel. 0 70 31 - 60 43 79

## Frauenselbsthilfe Krebs

Programm 2025



**Auffangen**

**Informieren**

**Begleiten**

während und nach  
einer Krebserkrankung

**Ortsverein Böblingen**



Unter Schirmherrschaft und mit finanzieller  
Förderung der Deutschen Krebshilfe



*mutig bunt aktiv*

KREBSVERBAND  
BADEN-WÜRTTEMBERG E.V.



## Krebskrank? Wir helfen!

Wenn die Diagnose „Krebs“ lautet, ist das für die meisten Menschen ein Schock. Das Leben scheint aus den Fugen zu geraten. Die Erschütterung erstreckt sich auf alle Lebensbereiche. Angesichts der Bedrohung des eigenen Lebens stellt sich ein Gefühl der Ohnmacht und Hilflosigkeit ein. Der Weg, der jetzt vor einem liegt, erscheint steinig und unüberwindbar.

## Wir, die Mitglieder der Frauenselbsthilfe Krebs (FSH) sind ihn bereits gegangen

Vor dem Hintergrund unserer gesammelten Erfahrungen helfen wir Betroffenen und ihren Angehörigen, ihren persönlichen Weg im Umgang mit der Krankheit zu finden.

Alle, die an Krebs erkrankt sind, oder Angehörige von Krebskranken, können sich unserer Selbsthilfegruppe der FSH anschließen. Unabhängig von Alter, Geschlecht und Art der Krebserkrankung. Dafür müssen die Hilfesuchenden weder Mitglied in der FSH sein noch werden.



## Wir möchten...

### ...Krebskranke psychosozial begleiten.

Durch menschliche Zuwendung in Einzelgesprächen und Aussprache in der Selbsthilfegruppe lernen, mit Krebs zu leben.

### ...helfen, die Angst vor weiteren Untersuchungen und Behandlungen zu überwinden.

Vermitteln von Hoffnung durch persönliche Erfahrungen und eigenes Erleben.

### ...Hinweise zur Stärkung der Widerstandskraft geben.

Aktuelle Vorträge von Fachleuten aus den verschiedenen Bereichen des Gesundheitswesens, u. a. Ernährung, Bewegung.

### ...helfen, die Lebensqualität zu verbessern.

Hilfe zur Selbsthilfe, Überwindung von Isolation, Förderung der Kreativität.

### ...über soziale Hilfen, Versicherungs- und Schwerbehindertenrecht informieren.

Anschlussheilbehandlung, Rehabilitation, Wiedereingliederung, Pflegeversicherung, Renten u. v. a. m.

## Wir sind...

### ...eine Selbsthilfegruppe, die

Krebskranken und Angehörigen mit Rat und Tat zur Seite steht.

## Wir bieten...

...Gruppen- und Einzelgespräche sowie Telefon-Beratung unter Wahrung äußerster Diskretion.

...regelmäßige Gruppentreffen mit Themen und Referenten.

...Raum für persönliche Begegnung und Austausch untereinander.

...kostenlose allgemeinverständliche Ratgeber in Form von Falblättern und Broschüren.

...Informationen für Krebskranke in der „perspektive“, dem regelmäßig erscheinenden Magazin der Frauenselbsthilfe.

## Wir helfen...

...ehrenamtlich.

...als Partner von professionellen Helfern in der Krebstherapie und Nachsorge.

...mit unseren Erfahrungen und gelebter Kompetenz.

...in einem regen, vielfältigen Gruppenleben und zahlreichen gemeinsamen Aktivitäten.

## Wir treffen uns...

...um Erfahrungen auszutauschen.

...um Neuigkeiten aus dem Gesundheitssystem zu erfahren.

...zu Vorträgen von Experten aus allen onkologischen Bereichen.

...um Lebensfreude trotz Krebs Raum zu geben!